Bí kíp sở hữu thân hình bốc lửa của viner Amanda Cerny

SHARE:

Bạn có biết rằng cô nàng này đang là người mẫu của tạp chí Playboy không? Và bí quyết giúp cô ấy được như vậy là gì? Các bạn hãy tìm hiểu nhé!

Amanda Cerny, sinh năm 1991, được biết đến nhờ việc bắt tay vào làm các clip hài ngắn trên mạng xã hội Vine, rất hot tại nước ngoài. dễ nhớ hơn hết là các clip của "Anh da đen" đang nổi đình đám trên mạng xã hội đấy các bạn.

Hiện cô đã có 4,5 triệu lượt follow trên tài khoản của mình. Amanda được mọi người yêu thích nhất là cánh đàn ông vì cô sở hữu gương mặt dễ thương, ngây thơ nhưng thân hình lại vô cùng nóng bỏng với các số đo chuẩn mẫu nhờ việc ăn uống và tập luyện gym khắt khe. Vì thế, cô dễ dàng trở thành người mẫu trang bìa cho các tạp chí về sức khỏe và đặc biệt là một nàng "thỏ" của tạp chí người lớn danh tiếng Playboy. Hãy cùng xem để đạt được những thành quả đó, Amanda đã có những chế độ riêng như thế nào nhé.

Bạn có biết rằng cô nàng này đang là người mẫu của tạp chí Playboy không? Tất cả là nhờ những chế độ ăn kiêng và tập luyện khắt khe đó. Và bí quyết của cô ấy là gì? Các bạn hãy tìm hiểu nhé!

1. Tập bài tập cường độ cao.




EXIT



Cơ bụng của Amanda Cerny thật đẹp phải không các bạn

Để có một thân hình săn chắc và loại bỏ mỡ thừa, Amanda đã phải bỏ công sức ra rất lớn để cho việc tập các bài tập cường độ cao, hay còn gọi là HIIT mỗi ngày. Việc kết hợp các bài cường độ cao với các bài cường độ thấp giúp cô đốt được nhiều calo hơn trong khoảng thời gian ngắn, cô chia sẻ.

2. Ăn chay.



Thật khó có thể tin Amanda là một người ăn chay mà có thể có được thân hình như thế. Cô ăn trái cây cho bữa sáng và các bữa phụ như là một món snack. Amanda ăn rau là chủ yếu, cô hấp thu protein từ các loại thực phẩm thực vật như đậu đỗ và các loại hạt. Trong các hạt có các chất béo tốt cho cơ thể mà không có mỡ, nhưng cũng đừng lạm dụng nó vì nó cũng rất nhiều calories.



3. Tập trung vào chế độ ăn uống.



Nhiều người thường quá chú trọng vào việc tập các bài cường độ cao mà quên đi việc phải giữ cho thực đơn ăn uống hợp lí cũng như ăn kiêng điều độ, vậy nên việc tập luyện của chúng ta luôn bị thất bại. Vì vậy hãy lập ra một thời khóa biểu ăn uống và tập luyện rõ ràng và luôn phải giữ vững nó.



Amanda Cerny là một người mẫu Playboy





Bạn có dám đương đầu với thử thách 7 phút Plank của Amanda Cerny không ?

Giải trí 1 chút với các đoạn clip hài của cô ấy nhé các bạn:

NHÃN: Bài tập Plank Tin thể hình Video thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/bi-kip-giup-ban-co-than-hinh-boc-lua.html

COMMENTS

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



B À I M Ớ I

N H Ấ T



N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H

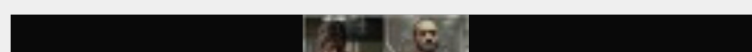
X e m   t ấ t



X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



1
Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

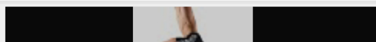


2

K h ỏ e Đ ẹ p . v n

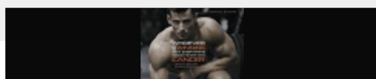
- Top 5 bài tập Yoga giảm cân cho người mới tập tại nhà siêu tốt
  Bạn có thể nói cho Khỏe Đẹp biết 'động cơ' bạn tham gia các lớp học Yoga là gì…
- 9 loại cọ trang điểm và cách dùng để có lớp trang điểm đẹp
  Bạn là người mới học trang điểm? Bạn đang tìm kiếm bộ cọ trang điểm và cách sử dụng…
- 6 cách trị mụn cám ở mũi dứt điểm nhanh tại nhà cực đơn giản
  Theo bạn vùng da nào trên mặt thường xuyên làm bạn băn khoăn mệt mỏi tìm nhiều cách để…
- Phương pháp chườm lạnh giảm mỡ bụng hiệu quả
  Mỡ bụng chính là vùng mỡ bám "dai dẳn" nhất và chị em nào cũng muốn tống khứ chúng…
- Bật mí cách giảm cân bằng bí đao giảm nhanh 3kg trong 1 tháng
  Bí đao chứa nhiều nước, lượng chất xơ cao, cung cấp ít năng lượng nhờ vậy hỗ trợ quá…





6
Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

T H E O   D Õ I   F A N P A G E



8
Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN



9
Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

10
Giải mã nhầm tưởng về Plank - động tác "thần thánh" bạn tập mỗi ngày

[redacted]

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

-->